

同じ悩みを持つ親同士が 情報共有し、支え合う場

明るい不登校 代表 山本りかさん

3人の子どもが不登校になった経験をもとに、2019年より「親の会」を主催。子どもの不登校に悩む親たちに情報発信し、講演やフォーラム開催など幅広く活動している。2021年から始めた音声SNS・Clubhouse内の「明るい不登校」参加者は延べ10万人以上にのぼる。



不登校状態にある子どもを持つ親は、戸惑いや不安だらけで孤立しがちです。「親の会」では、同じ立場の親同士で悩みを分かち合い、情報交換ができます。一人で問題を抱え込まず、いろんな経験談を聞くことによって、前向きな気持ちになり親子関係が改善する場合があります。音声SNS・Clubhouseで「親の会／明るい不登校」を主催する山本りかさんにお話を伺いました。

「親の会」の役割とは？ どんな活動をしているのですか

不登校状態にある子どもを持つ親にとって大切なのは「不登校を受け入れる」ことです。そのために必要なのは、(1)同じ経験をした人と悩みを共有すること、(2)相談できる場所を確保すること、(3)情報収集すること。この三つをかなえてくれるのが「親の会」です。

「親の会」では、自分の悩みや体験を語り合うほか、フリースクールや居場所に関する情報交換、不登校への知識を深めるための勉強会などを行います。特に重要なのは、横のつながりを育むことによって、孤独感やストレスを和らげ、前向きな気持ちになることです。不安でたまらないとき、同じ立場の人と話して少し心が軽くなることや、様々な情報を得てホッとすることもあってしょう。

学校やスクールカウンセラーに相談に行くと、「生活リズムを整えてください」「家で役割を与えてください」「家でも学習させましょう」といったアドバイスをよく受けます。しかし、エネルギーが低下している不登校初期の子どもには、特に負担となる場合があります。

家で子どもと日々接しているお母さん(お父さん)が

切実に求めているのは、「こんなことがあったんだけど、どうしたらいい？」への具体的な答えです。不登校状態にある子を持つ親は、私がそうだったように、暗中模索の末、余計なことを言ったりしたりして、事態を悪化させてしまいがちです。「親の会」で成功談・失敗談を聞くことによって、そんな“やらかし”がいくらか防げるのではないかと期待しています。

不登校は、いつ誰の身に起こってもおかしくない災害のようなもの。災害時と同じく、不登校状態にある子どもを持つ親も孤立・孤独を避け、支え合うことが大切です。



「不登校を受け入れる」って どういうことですか？

私自身の経験からお話すると、三人の子どもがそれぞれ不登校になったのですが、長男のときは、まさに青天の霹靂！私も知識がなく、毎朝腹痛を起し何時間もトイレにこもっては学校を休む息子に、怒ったり泣き叫んだり……。洞窟の暗闇を手探りで這いずり回るような日々が続き、息子も学校に行けない自分を責めて辛い思いをしました。その経験から娘と次男のときには、不登校を受け入れたうえで、どうすべきを考えました。その結果、下の二人は不登校に対する罪悪感を長男ほど持たず、自己肯定感もあまり下がりませんでした。

元不登校の男性が「犯罪に関わったわけでもないのに、罪の意識を抱いてしまい、それが苦しかった」と述懐していました。では、なぜ罪悪感が起こるのか。学校へ行くことが正しくて、不登校は悪いことという社会通念が根強く、周りの大人が不登校を受け入れられないからではないでしょうか。

不登校を選択肢の一つとして受け入れてくれる大人が近くにいたら、不登校はこじれないで済みます。従来の価値観に縛られてきた大人にとって「当たり前」をリセットして、我が子の不登校を受け入れるのは至難の業でしょう。けれど、まずは親が不登校を受け入れ、それから対処方法について考える。このステップを踏まなければ、不登校が長期化してひきこもりになったり、会話ができなくなったりという二次的な影響や、最悪の場合、追い詰められた子どもが自死を選ぶという悲劇はなくならない気がします。

「不登校を受け入れる」というのは、学校に行かないことを推奨するわけではありません。あくまで子どもの自己決定を尊重し、全面的に応援することが大事です。



毎月第2日曜には草津市内の社会福祉協議会立ち寄りカフェ「ゆかい家」に約10人の保護者が集まり、アットホームな雰囲気の中で交流している。

音声SNSの「親の会」を 毎朝8時に始めるのはなぜ？

Clubhouseの「明るい不登校」は、直近の出来事を気軽に話して、少しでも荷を軽くしてもらうため、毎日開催しています。参加できない日があっても、またすぐ参加するチャンスがあると思うと気が楽になると好評です。朝8時というスタート時間にも理由があります。通常であれば子どもを学校へ送り出す頃ですが、不登校の場合、「今日は行くのか、行かないのか」でひとしきり親子の攻防が繰り広げられた直後、という時間だからです。ブルーな気分になったところで、「私だけじゃないんだ」と思ってもらえることも多々あります。

話題は、学校の先生とのやりとりの難しさ、不登校を理解しようとする夫の愚痴、卒業式への出欠など、多岐にわたります。テーマを決めずに雑談ベースで進めるので、いろんな話題が飛び出し、役立つ情報に結び付いたりもします。自分と考えが異なる人の意見に耳を傾けることで、視野が広がることもあります。

不登校へのイメージは何十年も前から変わりません。「辛くて大変そう。だから、不登校状態にある子どもたちやその親たちは、楽しそうにはいけない」。そんな世間の目に苦しんでいる親子が大勢います。でも、親が明るい気持ちで前を向いていれば、子どもたちも罪悪感を持たず、いい方向に動き出すように思います。激増する不登校と子どもの自死を抑止するために、不登校を受け入れられる社会になればいいと思い活動しています。



地域との連携の大切さについて話し合う山本さん(右)と草津学区社会福祉協議会会長の中村陽子さん。2023年には同協議会との共同主催で全国フォーラムを開催した。

特 徴	思 考	安 定 期	私 生 活	学 校 復 帰	進 歩 期
<ul style="list-style-type: none"> 不登校を繰り返している 学校に行きたくない 学校に行くと不安 学校に行くと腹痛 学校に行くと泣く 学校に行くと怒る 学校に行くと泣き叫ぶ 学校に行くと暴言を吐く 学校に行くと暴行を働く 学校に行くと自傷行為をする 学校に行くと自殺の話を言う 学校に行くと命を懸けている 	<ul style="list-style-type: none"> 学校に行きたくない 学校に行くと不安 学校に行くと腹痛 学校に行くと泣く 学校に行くと怒る 学校に行くと泣き叫ぶ 学校に行くと暴言を吐く 学校に行くと暴行を働く 学校に行くと自傷行為をする 学校に行くと自殺の話を言う 学校に行くと命を懸けている 	<ul style="list-style-type: none"> 学校に行きたくない 学校に行くと不安 学校に行くと腹痛 学校に行くと泣く 学校に行くと怒る 学校に行くと泣き叫ぶ 学校に行くと暴言を吐く 学校に行くと暴行を働く 学校に行くと自傷行為をする 学校に行くと自殺の話を言う 学校に行くと命を懸けている 	<ul style="list-style-type: none"> 学校に行きたくない 学校に行くと不安 学校に行くと腹痛 学校に行くと泣く 学校に行くと怒る 学校に行くと泣き叫ぶ 学校に行くと暴言を吐く 学校に行くと暴行を働く 学校に行くと自傷行為をする 学校に行くと自殺の話を言う 学校に行くと命を懸けている 	<ul style="list-style-type: none"> 学校に行きたくない 学校に行くと不安 学校に行くと腹痛 学校に行くと泣く 学校に行くと怒る 学校に行くと泣き叫ぶ 学校に行くと暴言を吐く 学校に行くと暴行を働く 学校に行くと自傷行為をする 学校に行くと自殺の話を言う 学校に行くと命を懸けている 	<ul style="list-style-type: none"> 学校に行きたくない 学校に行くと不安 学校に行くと腹痛 学校に行くと泣く 学校に行くと怒る 学校に行くと泣き叫ぶ 学校に行くと暴言を吐く 学校に行くと暴行を働く 学校に行くと自傷行為をする 学校に行くと自殺の話を言う 学校に行くと命を懸けている
<ul style="list-style-type: none"> 学校に行きたくない 学校に行くと不安 学校に行くと腹痛 学校に行くと泣く 学校に行くと怒る 学校に行くと泣き叫ぶ 学校に行くと暴言を吐く 学校に行くと暴行を働く 学校に行くと自傷行為をする 学校に行くと自殺の話を言う 学校に行くと命を懸けている 	<ul style="list-style-type: none"> 学校に行きたくない 学校に行くと不安 学校に行くと腹痛 学校に行くと泣く 学校に行くと怒る 学校に行くと泣き叫ぶ 学校に行くと暴言を吐く 学校に行くと暴行を働く 学校に行くと自傷行為をする 学校に行くと自殺の話を言う 学校に行くと命を懸けている 	<ul style="list-style-type: none"> 学校に行きたくない 学校に行くと不安 学校に行くと腹痛 学校に行くと泣く 学校に行くと怒る 学校に行くと泣き叫ぶ 学校に行くと暴言を吐く 学校に行くと暴行を働く 学校に行くと自傷行為をする 学校に行くと自殺の話を言う 学校に行くと命を懸けている 	<ul style="list-style-type: none"> 学校に行きたくない 学校に行くと不安 学校に行くと腹痛 学校に行くと泣く 学校に行くと怒る 学校に行くと泣き叫ぶ 学校に行くと暴言を吐く 学校に行くと暴行を働く 学校に行くと自傷行為をする 学校に行くと自殺の話を言う 学校に行くと命を懸けている 	<ul style="list-style-type: none"> 学校に行きたくない 学校に行くと不安 学校に行くと腹痛 学校に行くと泣く 学校に行くと怒る 学校に行くと泣き叫ぶ 学校に行くと暴言を吐く 学校に行くと暴行を働く 学校に行くと自傷行為をする 学校に行くと自殺の話を言う 学校に行くと命を懸けている 	<ul style="list-style-type: none"> 学校に行きたくない 学校に行くと不安 学校に行くと腹痛 学校に行くと泣く 学校に行くと怒る 学校に行くと泣き叫ぶ 学校に行くと暴言を吐く 学校に行くと暴行を働く 学校に行くと自傷行為をする 学校に行くと自殺の話を言う 学校に行くと命を懸けている
<ul style="list-style-type: none"> 学校に行きたくない 学校に行くと不安 学校に行くと腹痛 学校に行くと泣く 学校に行くと怒る 学校に行くと泣き叫ぶ 学校に行くと暴言を吐く 学校に行くと暴行を働く 学校に行くと自傷行為をする 学校に行くと自殺の話を言う 学校に行くと命を懸けている 	<ul style="list-style-type: none"> 学校に行きたくない 学校に行くと不安 学校に行くと腹痛 学校に行くと泣く 学校に行くと怒る 学校に行くと泣き叫ぶ 学校に行くと暴言を吐く 学校に行くと暴行を働く 学校に行くと自傷行為をする 学校に行くと自殺の話を言う 学校に行くと命を懸けている 	<ul style="list-style-type: none"> 学校に行きたくない 学校に行くと不安 学校に行くと腹痛 学校に行くと泣く 学校に行くと怒る 学校に行くと泣き叫ぶ 学校に行くと暴言を吐く 学校に行くと暴行を働く 学校に行くと自傷行為をする 学校に行くと自殺の話を言う 学校に行くと命を懸けている 	<ul style="list-style-type: none"> 学校に行きたくない 学校に行くと不安 学校に行くと腹痛 学校に行くと泣く 学校に行くと怒る 学校に行くと泣き叫ぶ 学校に行くと暴言を吐く 学校に行くと暴行を働く 学校に行くと自傷行為をする 学校に行くと自殺の話を言う 学校に行くと命を懸けている 	<ul style="list-style-type: none"> 学校に行きたくない 学校に行くと不安 学校に行くと腹痛 学校に行くと泣く 学校に行くと怒る 学校に行くと泣き叫ぶ 学校に行くと暴言を吐く 学校に行くと暴行を働く 学校に行くと自傷行為をする 学校に行くと自殺の話を言う 学校に行くと命を懸けている 	<ul style="list-style-type: none"> 学校に行きたくない 学校に行くと不安 学校に行くと腹痛 学校に行くと泣く 学校に行くと怒る 学校に行くと泣き叫ぶ 学校に行くと暴言を吐く 学校に行くと暴行を働く 学校に行くと自傷行為をする 学校に行くと自殺の話を言う 学校に行くと命を懸けている
<ul style="list-style-type: none"> 学校に行きたくない 学校に行くと不安 学校に行くと腹痛 学校に行くと泣く 学校に行くと怒る 学校に行くと泣き叫ぶ 学校に行くと暴言を吐く 学校に行くと暴行を働く 学校に行くと自傷行為をする 学校に行くと自殺の話を言う 学校に行くと命を懸けている 	<ul style="list-style-type: none"> 学校に行きたくない 学校に行くと不安 学校に行くと腹痛 学校に行くと泣く 学校に行くと怒る 学校に行くと泣き叫ぶ 学校に行くと暴言を吐く 学校に行くと暴行を働く 学校に行くと自傷行為をする 学校に行くと自殺の話を言う 学校に行くと命を懸けている 	<ul style="list-style-type: none"> 学校に行きたくない 学校に行くと不安 学校に行くと腹痛 学校に行くと泣く 学校に行くと怒る 学校に行くと泣き叫ぶ 学校に行くと暴言を吐く 学校に行くと暴行を働く 学校に行くと自傷行為をする 学校に行くと自殺の話を言う 学校に行くと命を懸けている 	<ul style="list-style-type: none"> 学校に行きたくない 学校に行くと不安 学校に行くと腹痛 学校に行くと泣く 学校に行くと怒る 学校に行くと泣き叫ぶ 学校に行くと暴言を吐く 学校に行くと暴行を働く 学校に行くと自傷行為をする 学校に行くと自殺の話を言う 学校に行くと命を懸けている 	<ul style="list-style-type: none"> 学校に行きたくない 学校に行くと不安 学校に行くと腹痛 学校に行くと泣く 学校に行くと怒る 学校に行くと泣き叫ぶ 学校に行くと暴言を吐く 学校に行くと暴行を働く 学校に行くと自傷行為をする 学校に行くと自殺の話を言う 学校に行くと命を懸けている 	<ul style="list-style-type: none"> 学校に行きたくない 学校に行くと不安 学校に行くと腹痛 学校に行くと泣く 学校に行くと怒る 学校に行くと泣き叫ぶ 学校に行くと暴言を吐く 学校に行くと暴行を働く 学校に行くと自傷行為をする 学校に行くと自殺の話を言う 学校に行くと命を懸けている

不登校の子を持つ保護者たちが実体験をもとに作成した「明るい不登校オリジナル段階表」。当てはまる項目にチェックを入れることで、子どもが今いる段階や今後の変化を見通すことができる。

【閲覧は[コチラ](#)(ホームページ)】

